



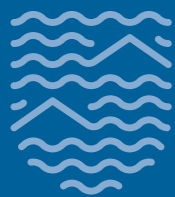
MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

Revista Oficial nº 12 · Febrero 2017



Montemar
sigue creciendo



MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

SUMARIO

Edita

Club Atlético Montemar

Coordinador

Joaquín López

Colaboradores

Fran Carrasco
Juan Antonio Montesinos
Alonso Ramos
Asun Herrero
Laura González
Virtu Reche
JuanMa Niñoles
Dani Ruiz de Almirón
Vicente Manzanaro
Sonia Eguía
Carmen Masiá
Jose Manuel Albentosa
Javier Ibáñez
Jesús Monzó

Diseño y maquetación

Magdalena Rueda

Imprime

Quinta Impresión

Síguenos en:



Tres mujeres que han sido todo en mi vida, no paraban de preguntarme... **"José Pedro, ¿va bien Montemar?, ¿están los socios contentos?, ¿hay muchos socios?"**,... Así semana tras semana durante 8 años.

Estas tres maravillosas mujeres nos dejaron el pasado año, pero su interés, su preocupación porque vaya bien el **Club** han hecho que sea prioritario para mí.

Deciros amigos que nuestro **Montemar** crece, nuestra casa crece, estamos muy ilusionados con el nuevo proyecto; el edificio nuevo cubrirá nuestras necesidades. Entendemos que poco a poco vamos teniendo las instalaciones que nos merecemos. No queremos ser más, queremos que los que estemos nos sintamos a gusto.

Este es el objetivo de los próximos 4 años, buscar la calidad, presumir de nuestro **Club** y sentirnos orgullosos de pertenecer a él.

Os prometo que los empleados del club y mi Junta Directiva pelearnos por vuestra comodidad, y que el tiempo que paséis en **Montemar** sirva de desconexión de nuestras preocupaciones.

Solo me queda dar las gracias a todos, y cuando digo a todos es porque no sería justo enumerarlos uno a uno, ya que se me olvidaría alguien.

Un abrazo enorme, gracias por confiar en esta Junta Directiva. Esperamos no defraudaros.

Jose Pedro García Fernández
Presidente del Club Atlético Montemar

El nuevo edificio a punto de ser inaugurado

El proyecto más importante de los últimos años en Montemar, ya se encuentra en la recta final de su ejecución.



Al cierre de estas líneas, podemos informar que va a muy buen ritmo la primera fase del proyecto, que consiste en la **construcción de un edificio de dos plantas** en el antiguo frontón número 1. Ya se pueden apreciar con claridad las **5 salas de actividades colectivas** que lo componen, que cuentan con unas dimensiones que oscilan entre 93 y 130 metros cuadrados. El edificio también incluye **un pequeño vestuario**.

Las nuevas 5 salas equivalen a las mismas cinco con las que cuenta el Club en la actualidad, pero la ganancia es de 160 metros cuadrados totales adicionales, incidiendo este aumento en las salas de menor capacidad para dotarlas de múltiples posibilidades.

Nada más terminar el edificio de salas colectivas, comenzaremos la **segunda fase del proyecto**, que consiste en **triplicar las dimensiones del gimnasio del Club**, pasando de los 200 metros cuadrados actuales a 600. Mucho más espacio, más comodidad para los socios y una renovación total de la maquinaria, adquiriendo producto de última generación y alta calidad. **Dentro del gimnasio también se destinará una zona para entrenamientos personales y otra para clases de Ciclo Indoor.**

La primera fase del proyecto o construcción del edificio de salas colectivas estará finalizado a finales de febrero de 2017, mientras que la ampliación del gimnasio se llevará a cabo una vez finalizado el edificio de salas colectivas.



Montemar nombrado mejor Club de la Poviancia 2015



El viernes 28 de octubre se celebró la XXXIII Gala Provincial del deporte. **iiMontemar fue nombrado el mejor Club de la Provincia de Alicante 2015!!** La cita tuvo lugar en el ADDA (Auditorio de la Diputación de Alicante), en una Gala anual donde se premian a los mejores deportistas, técnicos y club deportivo de la provincia de Alicante.

En representación de **Montemar**, asistió a la Gala y recibió el reconocimiento **Paco Senabre**, Vicepresidente 2º del **Club**, que mostraba su satisfacción por el importante galardón recibido y el gran significado que tiene para el **Club** y toda su masa social.

El Jurado valoró muy especialmente el gran esfuerzo que **Montemar** lleva haciendo en los últimos años desde múltiples vertientes: por un lado renovando sus instalaciones deportivas e invirtiendo en nuevas propuestas e innovadoras instalaciones, ofreciendo a la sociedad alicantina los mejores servicios deportivos en el mejor entorno posible de salud, ocio, bienestar, familia y deporte.

Por otro lado, **Montemar** sigue trabajando incansable para ser un referente de calidad y excelencia en nuestra provincia, con el consiguiente impacto en todo el territorio nacional y más allá de nuestras fronteras, gracias a los muchos deportistas que con ilusión y trabajo dedican muchas horas a su deporte favorito, y que con tanto orgullo representan a **Montemar** en todas las competiciones provinciales, autonómicas, nacionales e internacionales.

A todos ellos dedicamos este premio, así como también a los socios del **Club**, que con su confianza y lealtad nos permiten seguir avanzando, seguir mirando hacia adelante y ambicionando un futuro muy prometedor. **¡Lo mejor está todavía por llegar!**

Visita del presidente de la RFET a Montemar



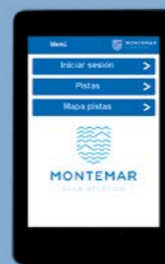
El pasado 17 de noviembre recibimos la visita de D. **Miguel Díaz Román**, presidente de la Real Federación Española de tenis. Miguel Díaz ocupó su cargo el pasado mes de Julio y desde entonces no deja de desplazarse por toda la geografía española para conocer los mejores Clubes de España. Y como no podía ser de otra forma, **Montemar estaba en la lista.**

Miguel Díaz vino acompañado por **Antonio Martínez Cascales**, vicepresidente 1º de la Real Federación Española de tenis, y ambos fueron recibidos por nuestro presidente, **Jose Pedro García**. Por la mañana todos ellos estuvieron reunidos con el presidente y diputado de deportes de la Diputación Provincial de Alicante, donde departieron sobre las posibilidades de Alicante y su provincia para la organización de grandes eventos tenísticos, y el interés y disposición de la Diputación de que se hagan realidad.

El presidente de la Real Federación Española de tenis quedó impresionado con **Montemar**, el grado de modernidad que presentan sus instalaciones y servicios, así como las múltiples posibilidades y recursos que tiene **Montemar** como **Club** para desarrollar ambiciosas iniciativas.

Montemar ya tiene APP

Los socios de **Montemar** ya tienen su **APP** para móviles que permite la consulta y reserva de pistas a través de sus teléfonos. Tan fácil como consultar a través de un móvil o Tablet la disponibilidad de pistas de tenis, pádel,...etc. y realizar una reserva. Con esta App no solo resultará más cómodo **realizar reservas** online, sino también ver la **ubicación de las pistas, consultar el saldo y realizar recargas** para reservar pistas. La descarga de la APP es gratuita y los enlaces están disponibles en nuestra página web www.camontemar.com en la sección de reservas. También pueden encontrarse en GooglePlay o iTunes buscando '**montemar**'.



Rafael Lubián recibe un reconocimiento como presidente de Montemar durante 15 años

El pasado 24 de Noviembre se celebró la habitual Asamblea General de socios. Una Asamblea que tuvo este año un carácter muy especial porque el actual presidente del Club, **Jose Pedro García** y toda su Junta Directiva, quisieron rendir un cálido homenaje a D. **Rafael Lubián Villar**, presidente de **Montemar** desde el año 1994 hasta el 2008.

Jose Pedro García destacó en su intervención la larga trayectoria de **Rafael Lubián** como presidente de **Montemar** durante 15 años, agradeciéndole su labor y dedicación. Puso de manifiesto que es de justicia valorar el pasado, el presente y el futuro del **Club**, como una Institución extraordinaria e irrepetible, y agradecer su trabajo a las personas que dedicaron muchas horas, días y años a nuestro **Club**, como fue **Rafael Lubián** y su Junta Directiva. Un trabajo altruista, generoso y algunas veces complicado, y que ha hecho posible que **Montemar** tenga la valiosa historia que ahora posee y el exitoso



camino que ha venido desarrollando desde hace muchos años.

Por su parte, **Rafael Lubián** se mostraba emocionado, muy agradecido por el reconocimiento y por la placa

que recibió de manos del actual presidente, **Jose Pedro García**, delante de los socios, en uno de los días más importantes del año en el **Club**, como es la celebración de su **Asamblea General**.

Éxito en el festival Zumbathon Alicante



El evento benéfico del año, el Zumbathon Alicante 2016, volvió a ser un éxito organizativo y de participación. Un evento organizado por nuestro profesor de Zumba, **Andrés Braganza**, que ya alcanza la 5ª edición. **Montemar** es uno de los patrocinadores principales y habituales del evento, que se celebró como todos los años en el Centro Comercial Panoramis, el domingo 27 de noviembre.

Los más de 700 participantes disfrutaron durante tres horas del ZUMBA FITNESS y de todo el fantástico equipo

de instructores, entre los que destacaban dos grandes figuras internacionales, como son **Michael Thomas**, directamente desde Australia, y **Jéssica Expósito**

Los ingresos obtenidos fueron donados directamente a **AEBHA**, Asociación de la Espina Bífida e Hidrocefalia Alicante.

Festival Zumba Panoramis, la mayor fiesta deportiva y solidaria de Alicante para amantes del Zumba, se consolida y gana seguidores año tras año.

Senderismo Montemar

Nueva actividad social y familiar del Club que dio comienzo en Enero



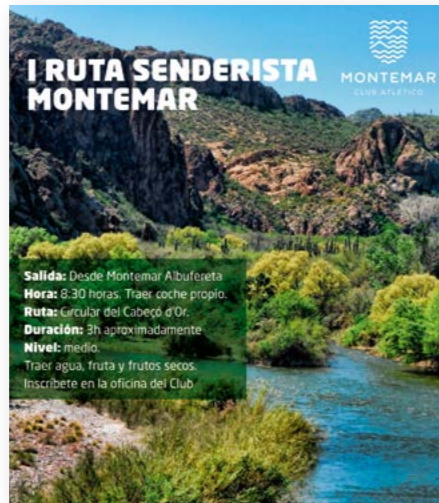
El sábado 14 de enero dio comienzo una nueva actividad en el Club, "Senderismo Montemar", una propuesta muy demandada por los socios del Club que ya es una realidad.

En Alicante a poco que nos desplace un poco, nos vamos a encontrar con alguna montaña a unos pocos minutos. Así que es altamente recomendable practicar senderismo, a ser posible en montaña por su exigencia extra, ya que sus beneficios son muy numerosos y además con la ventaja de que se empiezan a notar desde la primera salida que hagamos.

La I RUTA SENDERISTA MONTEMAR tuvo lugar el sábado 14 de enero. La ruta elegida para dar el pistoletazo de salida a esta nueva iniciativa fue la circular del Cabeçó d'Or. Una ruta de nivel medio que tiene una duración aproximada de 3 horas.

La experiencia fue inolvidable para todos los que participaron en esta primera ruta. Más de 30 personas no quisieron perderse el nacimiento de Senderismo Montemar, y quedaron encantados con esta propuesta. Todo comenzó con una pequeña reunión en la sala de TV del Club para resaltar los aspectos más importantes de la ruta, así como consejos para disfrutar de una ruta excepcional.

El grupo era bastante heterogéneo, pero la unión y el deseo de pasarlo



muy bien hizo posible que la experiencia fuera muy positiva desde el primer momento. Además, todos los participantes terminaron la ruta con la sensación de haber hecho mucho ejercicio, y en plena naturaleza

Montemar tiene previsto organizar una salida al mes a la que puedes apuntarte con tu pareja y amigos; no importa que estéis en diferente forma física. Es apto para personas de cualquier condición gracias a las numerosas opciones disponibles, cada una con su propia dificultad y exigencia física.

A través de los diferentes senderos que te propondremos, descubrirás los encantos de nuestra provincia por rutas de gran interés paisajístico y ecológico, al mismo tiempo que haces ejercicio gracias a una actividad diferente para tu fin de semana.

Si estás interesado, apúntate en las oficinas del Club. ¡Te esperamos!

Fran Carrasco

Licenciado en Ciencias de la Actividad-Física y el deporte, entrenador personal del C.A. Montemar y responsable de Senderismo Montemar

LOS BENEFICIOS QUE APORTA

1. Mejora de la salud cardiovascular: corazón, pulmones y reduce la tensión; y por tanto minimiza los riesgos asociados a enfermedades vasculares y a la diabetes.
2. Reduce el colesterol malo.
3. Incrementa la fuerza general y tonificación muscular del tren inferior.
4. Aumenta la densidad ósea, siendo especialmente recomendable para mujeres a partir de los 40.
5. Favorece el optimismo y reduce la posibilidad de depresiones. El senderismo es una actividad que permite ejercitarte mientras estás en contacto con la naturaleza. Salir de la ciudad y oxigenarnos con aire puro no sólo nos aporta beneficios físicos sino que también actúa como un magnífico liberador del estrés.
6. Mejora la calidad del sueño.
7. Control del peso: el senderismo quema unas 400 calorías por hora en una persona de peso medio.
8. La actividad y el ejercicio físico moderado reducen el riesgo de muerte temprana.

Nuestro profesor Antonio Torres nos desvela los secretos del yoga

En este apartado de "Entrevista" tenemos la suerte de contar en este número con Antonio Torres, profesor de Yoga de Montemar, con el que vamos a tener la oportunidad de conocer más detalles de esta disciplina milenaria, que tantos beneficios tiene para sus practicantes, pero que tan desconocida es para el gran público.

Antonio, vamos a empezar por el principio, ¿Qué es exactamente el yoga?

La palabra YOGA proviene del sánscrito: Unión Cuerpo, Mente y Espíritu. Es un estilo de vida que refuerza tus estados físico, mental y emocional mediante prácticas de respiración, posturas (ásanas) y meditación.

¿Qué beneficios proporciona el yoga a sus practicantes?

Tiene infinidad de beneficios tanto físicos, mentales como emocionales. Podríamos enumerar una lista inmensa, pero los más importantes son mayor flexibilidad, tanto física como mental, alivio de tensiones, paz interior, mejora del sistema inmunológico en nuestro cuerpo, mayor consciencia, ayuda a conciliar el sueño, aumento de la energía y pérdida de peso, entre otros.

¿Es apto para cualquier persona y edad?

Sí, se adapta a cualquier edad y estado físico.

¿Por qué hay tanta fidelidad de los alumnos al yoga, una vez que se prueba esta disciplina?

Porque sus resultados de bienestar, paz y equilibrio, tanto físicos como mentalmente, se empiezan a notar muy pronto.

¿Qué tipo de ejercicios se desarrollan en una clase?

Una clase se compone fundamentalmente de tres partes importantes: toma de consciencia y preparación mental, una segunda parte de práctica física con la ejecución de

ÁSANAS (posturas), y una tercera parte en la que se practica relajación y/o meditación, y algunos ejercicios de PRANAYAMA o respiración.

Parece que el yoga ha ganado mucha popularidad en los últimos años, ¿a qué es debido?

Vivimos en una sociedad creada por el individuo de manera muy estresante, desequilibrada, y que produce grandes niveles de tensión. Una vez que nos introducimos en el mundo del Yoga, observamos que nuestra mente se relaja, y por lo tanto nuestro estado general se relaja también, haciéndonos vivir de manera más consciente, lo que nos lleva a vivir en un estado de paz interior.

¿En qué nos ayuda la práctica del yoga en el día a día?

El yoga ayuda a eliminar las fluctuaciones de la mente. Físicamente tu cuerpo rejuvenece, se vuelve más flexible, aprendes a respirar mejor, ser más consciente de tu cuerpo, órganos, músculos, huesos, piel, ..., limpiamos el cuerpo de toxinas, oxigenamos las células al respirar mejor.

Emocionalmente la contribución del yoga es crucial, ya que las emociones guardadas o mal vividas, provocan bloqueos en diferentes zonas del cuerpo. A través de las técnicas de yoga vas a lograr desbloquear estas zonas, vas a dejar fluir tus emociones sin apegarte a ellas y vas a poder centrarte más en ti.

Mentalmente te ayuda a vivir desde tu centro, sin ir a los extremos de tu personalidad. Cuando alguien vive



en su centro su autoestima aumenta, es más resolutivo con los problemas y acontecimientos del día a día, tiene más capacidad de respuesta.

¿Con qué frecuencia es bueno practicarlo para que surta efecto?

Con una vez por semana puedes empezar a sentir algún efecto. Lo ideal son dos o tres veces por semana. A mis alumnos suelo darles meditaciones y algunos ejercicios para practicar en casa cuando no pueden venir a una clase. Es importante la constancia.

¿A nivel psicológico qué nos aporta?

Todos tenemos una mente dual, hoy estoy arriba, mañana abajo, hoy todo es bello y mañana gris. Fluctuamos en función de "lo que nos sucede fuera". Estar en tu centro, psicológicamente, significa estar equilibrado, ni demasiado arriba ni demasiado abajo, ser capaz de observar cómo reaccionamos, cómo afrontamos la vida sin que nos afecte con el drama al que acostumbramos. Aprendes a respirar los miedos, los pensamientos negativos,...etc.

"hace más un gramo de práctica que una tonelada de teoría"

Antonio Torres es titulado por la Federación Española de Entidades Formadoras de Yoga (FEDEFY). APYIA. Asociación de profesores de Yoga Integral. Escuela de Yoga Prana de Alicante y Profesor reconocido por Yoga Alliance International.

Runners Montemar sigue creciendo con éxito

Balance de los primeros meses de actividad



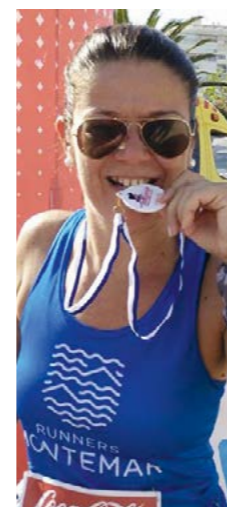
Han pasado tan sólo 4 meses desde la creación de **RUNNERS MONTEMAR**, aunque parece que sea una sección del Club con mucho más tiempo de vida. Es frecuente ver a la marea azul de nuestros **RUNNERS** pasar en tropel por delante de las pistas o de la cafetería, para sorpresa e incredulidad de los presentes. Nos encanta cuando nos animan y aplauden al pasar.

RUNNERS MONTEMAR ha sabido inculcar que "Correr es un deporte de equipo".. Todo gira en torno al grupo, a la solidaridad y a la camaradería que reina en todos los **RUNNERS**, una cualidad digna de destacar. En **RUNNERS MONTEMAR** caben todo tipo de personas, las que nunca han corrido, las que antes corrían solas, las que se saben capaces pero no se atreven a dar el paso, y sobre todo, las que quieren pasar un rato agradable haciendo deporte. No importa la edad, hemos demostrado que la edad es sólo un número y nunca es tarde para empezar a correr.

Correr nos ayuda a despejarnos de la rutina diaria, nos ayuda a mejorar nuestra autoestima, nos ayuda a conocer a otras personas y hacer amigos, nos ayuda a sentirnos mejor físicamente, y por qué no decirlo *"Correr nos atrapa y nos engancha"!!*

En estos cuatro meses de andadura, **RUNNERS MONTEMAR** ha formado parte de carreras de carácter popular. Hay incluso quien va a debutar en Medias Maratones, y los más atrevidos ya tienen entre ceja y ceja su Maratón para el 2017.

Pero aparte de todo ello, lo más gratificante son las jornadas de entrenamiento tan dispares y sorprendentes, no solo por las diferentes variantes de los entrenamientos, sino también por los entornos por donde solemos correr.



Desde las instalaciones de Montemar salimos a correr por los parques adyacentes para realizar nuestros trotes, nuestra carrera continua, nuestra técnica de carrera, nuestras cuestas y hasta nuestras series de ritmo. Nuestra cercana playa de San Juan ha sido testigo de divertidos entrenamientos en la arena, para sorpresa de nuestros **RUNNERS**. También hemos programado con gran éxito de participación, salidas a la Vía Verde en Agosto. El reto de atravesar los túneles de la Vía Verde se ha convertido en el tren fantasma de nuestra infancia, pero siempre **"RETO CONSEGUIDO"**. La duda que tiene nuestro Coach es si van a la Vía Verde por el entrenamiento o por el posterior "almorsaret"...

Y qué decir de nuestra "Vuelta a la calma" después de cada entrenamiento. Nuestras sesiones de estiramientos, abdominales, lumbares... se han convertido en santo y seña de cada jornada.

Finalizamos el año 2016 con cerca de **70 corredores**. Un auténtico hito en el mundo Running en tan poco tiempo. Sin embargo, lo que más llama la atención de nuestro gru-



po es la calidad humana de cada miembro de **RUNNERS MONTEMAR**. Esto es sin duda lo que nos enriquece de verdad a todos y cada uno de los que formamos parte de él.

Y para finalizar te hacemos una reflexión: **¿Estás de acuerdo con nosotros que CORRER es de... VALIENTES???**

José Manuel Albentosa
Manager & Coach

Nuestro equipo de veteranos +35 campeones de la Comunidad Valenciana



¡Lo conseguimos!

El equipo de veteranos **+35 de Montemar** se proclamó el domingo 23 de octubre **campeón de la Comunidad Valenciana**. El mejor equipo de tenis +35 de toda nuestra Comunidad.

Tras un campeonato brillante, llegamos a la Final después de derrotar en primera ronda al potente Club de tenis Valencia por 4-3. Una victoria a domicilio contra uno de los mejores equipos, que dio a nuestros jugadores una fuerte inyección de motivación. En semifinales, nuestros chicos se deshicieron del CS Orcelis de Orihuela por 4-1.

La Final fue muy difícil, contra el Club de tenis Las Vegas de Valencia, que se encontraba en un gran estado de forma. El resultado final fue un ajustado 4-3 para Montemar, con victorias cómodas en simples de *Iván Navarro*, *Isidro Lledó* y *Álvaro Sánchez*, derrotas de *Jorge Aguilar* y *Gonzalo Sandoval*, y dobles muy disputados que dieron la victoria a los montemarineros in extremis.

¡Enhorabuena a todo el equipo por su gran victoria!

Enhorabuena a (de izquierda a derecha en la foto): *Isidro Lledó*, *Álvaro Sánchez*, *Iván Navarro*, *Nacho Lloret*, *Jorge Aguilar* y *Gonzalo Sandoval*.

Los veteranos +50 alcanzaron las semifinales del Campeonato de España



Nuestro equipo **+50** consiguió alcanzar las **Semifinales del Campeonato de España** por equipos veteranos de dicha categoría en 2ª división nacional. Perdimos contra el Club Español de tenis de Valencia, pero después de comenzar con muy buen pie nuestra andadura en el Campeonato.

En la primera ronda, los Montemarineros se enfrentaron al Club David Lloyd Turó de Barcelona. El resultado fue de 4-3 para Montemar, en una eliminatoria que se decidió en los dobles in extremis.

El 6 de noviembre nos enfrentamos al Español y, aunque perdimos, **consolidamos nuestra permanencia en 2ª división nacional**, un éxito más que reseñable dado el altísimo nivel de esta competición.

Los jugadores convocados para las dos eliminatorias disputadas fueron *Carlos Aracil*, *Andrea Giacomazzo*, *Pedro Bellón*, *José Manuel Lledó*, *Pepe Verdú*, *Gonzalo Reinante* y *Eduardo Griñán* (En la foto aparece parte del equipo convocado).

El equipo +45 de tenis se proclama 3º de la Comunidad Valenciana



Siguen los éxitos de nuestros tenistas. El equipo **+45** de tenis también jugaba una eliminatoria decisiva, como era el 3º-4º puesto del campeonato de la Comunidad Valenciana por equipos veteranos +45, contra el Club de Tenis Petrer.

La eliminatoria se celebró en las pistas de Montemar el domingo 11 de diciembre, con la ventaja de un público a nuestro favor animando y celebrando cada punto de nuestros tenistas. No en vano, el ganador del encuentro se convertía en el 3º mejor equipo de la Comunidad Valenciana +45. **¡Y lo conseguimos!** El resultado global fue de 5-0, con prácticamente todos los partidos ganados en dos sets.

El campeonato comenzó muy bien para los montemarineros, que vencieron en primera ronda 4-1 al CS Orcelis de Orihuela con gran autoridad. Pero en semifinales se vieron doblegados por el potentísimo Club Español de tenis de Valencia por 5-0.

En la foto aparece parte del equipo que defendió los colores del Club en todas las confrontaciones, y que son (de izquierda a derecha): *Eduardo Griñán*, *José Manuel Olivares*, *Juan Andrés Torregrosa* y *Estanis Iborra*. También formaron parte de alguna o de todas las eliminatorias disputadas *Héctor García Quintanilla*, *Fran Bosque*, *Vicente Boluda* y *Stephen Serrano*.

¡Enhorabuena a todos por el fantástico triunfo! ¡Tercer mejor equipo de tenis de la Comunidad Valenciana +45!

Campeón absoluto de tenis por equipos de la Comunidad Valenciana



¡Montemar lo consiguió!

Una ilusión hecha realidad: el equipo **Absoluto masculino de tenis** se proclamó **Campeón de la Comunidad Valenciana** por equipos de dicha categoría. El campeonato Reina de tenis de nuestra Comunidad se celebró en el Club Deportivo y social Orcelis de Orihuela.

Nuestros jugadores se deshicieron en la ronda de Semifinales del CS Orcelis por 4-1, y en la gran y disputadísima Final se proclamaron Campeones al vencer al Club de tenis Denia por 4-3. Una victoria muy preciada, muy valorada por el Club, y que nos llena a todos de gran satisfacción. La Final fue muy reñida y con un nivel de tenis extraordinario, no en vano tuvo que definirse en los dobles.

¡Enhorabuena! Estamos muy orgullosos de todos vosotros. ¡Campeones de la Comunidad Valenciana de tenis por equipos Absolutos!

Nuestro más sincero reconocimiento a todos los jugadores que intervinieron en este campeonato y nos dieron la victoria (de izquierda a derecha de la foto): *Iván Navarro*, *Sergio Gutiérrez* (Guti), *Yan Bondarevskiy*, *Iván Esquerdo*, *Nacho Sandoval* y *Daniel Klimov*.

Lluvia de premios para Montemar en la gala del tenis de la Comunidad Valenciana 2016



El pasado 22 de diciembre se celebró la **Gala del Tenis de la Comunidad Valenciana 2016**. Un acto en el que la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana entrega anualmente los trofeos y reconocimientos a los campeones y subcampeones de los campeonatos oficiales de la Comunidad Valenciana en todas las categorías, tanto a nivel individual como por equipos, así como los reconocimientos a los Campeones Nacionales y Europeos de nuestra Comunidad.

La Gala tuvo lugar en Valencia y se dieron cita los mejores jugadores y equipos de tenis de nuestra Comunidad. **Montemar** regresó a Alicante cargado de trofeos y galardones; un total de **15 trofeos** le esperaban al **Club**, tanto en el apartado individual como por equipos; el fruto del gran trabajo realizado en 2016.

Hasta Valencia se desplazaron representando a nuestro **Club** nuestro presidente, *Jose Pedro García*, nuestro entrenador de la escuela de competición *Iván Navarro*, junto con *Daniel Klimov* y *Nacho Sandoval*, todos ellos componentes del flamante equipo Absoluto proclamado campeón de la Comunidad. También asistieron para recoger sus títulos individuales *Judith Perelló* y *Toni Ferrández*.

En el apartado de equipos recibimos trofeos por los siguientes logros del 2016: campeones de la Comunidad Valenciana alevín 1ª división, campeones de la Comunidad

Valenciana alevín "B" en 3ª división, subcampeones de la Comunidad Valenciana infantil masculino 2ª división, campeones de la Comunidad Valenciana infantil femenino 1ª división, campeones de la Comunidad Valenciana cadete "A" 2ª división, campeones de la Comunidad Valenciana junior 2ª división, campeones de la Comunidad Valenciana veteranos +35 1ª división, campeones de la Comunidad Valenciana veteranos +60 1ª división y subcampeones de la Comunidad Valenciana veteranas +30 1ª división.

En la faceta individual recibieron su trofeo nuestros tenistas *Judith Perelló*, campeona de la Comunidad Valenciana infantil y *Toni Ferrández*, campeón de la Comunidad Valenciana de veteranos en categorías +60 y +65. También estaban premiados *Pavel Petrov*, campeón de España alevín en dobles, *Fernando Belmar*, subcampeón de España de veteranos en la categoría +50 y *Sergio Gutiérrez Ferrol*, subcampeón de dobles en el campeonato de la Comunidad Valenciana categoría Absoluta, que no pudieron asistir a la Gala.

¡Enhorabuena a todos! Sois todo un ejemplo a seguir y hacéis posible que **Montemar** sea cada vez más importante en nuestra Comunidad, en España y más allá de nuestras fronteras.

Muchas gracias por vuestro esfuerzo, dedicación y triunfos.

Recepción oficial de campeones

El presidente de Montemar reconoce con un pequeño acto los triunfos más destacados de la temporada

El pasado lunes **12 de diciembre** tuvo lugar una recepción en la sala de Juntas del **Club**. La cita tenía por objeto **reconocer y felicitar a varios deportistas juveniles del Club**, por los títulos más importantes cosechados en el 2016. Los tenistas *Judith Perelló*, *Dani Mérida* y *Pavel Petrov*, y el patinador *Kilian Gomis*, atesoran los resultados más brillantes del pasado año, y no queríamos que finalizara el año sin rendirles un merecidísimo homenaje por su gran trabajo, su esfuerzo e ilusión por el deporte.



Por su parte *Judith Perelló* fue galardonada por proclamarse Campeona de España de equipos Infantiles por Comunidades Autónomas. Otros títulos importantes del año fueron Campeona de la Comunidad Valenciana Infantil, Campeona de la Babolat Cup Infantil, Subcampeona Máster Nacional Infantil.



A *Daniel Mérida* y *Pavel Petrov* se les reconoció su título de Campeones de España alevín en dobles. Daniel también se proclamó Subcampeón de la fase nacional Babolat Cup y Campeón fase Valldoreix del Rafa Nadal Tour, mientras que Pavel consiguió ser Campeón de la fase MONTEMAR del Rafa Nadal Tour y Subcampeón fase Valencia del Rafa Nadal Tour.



Y dentro de la sección de Patinaje, merecido el reconocimiento brindado a *Kilian Gomis*, por conseguir ser 3º de Europa de Patinaje Artístico, categoría juvenil. **¡Bronce europeo ni más ni menos!**

Todos ellos recibieron de manos de nuestro presidente, *Jose Pedro García*, una placa conmemorativa del logro más importante que consiguieron en 2016, así como un regalo en material deportivo del **Club**.

Los chavales estuvieron acompañados en este acto por sus padres y entrenadores, los cuales no podían ocultar su satisfacción por los frutos del trabajo bien hecho, y por el magnífico año deportivo que se habían ganado con mucho mérito.



En su intervención, nuestro presidente les dio la enhorabuena y les animó a seguir entrenando, progresando y teniendo la ilusión de los grandes campeones. **Es un orgullo para Montemar tener unos deportistas como Judith, Daniel, Pavel y Kilian, los verdaderos protagonistas de Montemar y los que hacen grande a nuestro Club.**

Presentación de los equipos

Comienza una nueva temporada llena de ilusión y retos deportivos.



En la presente temporada 2016/17 Montemar está ampliamente representado en las competiciones que se desarrollan en la Comunidad Valenciana. Concretamente serán catorce los equipos participantes, desde la categoría Senior hasta la Benjamín, además de la baby escuela. El **domingo 30 de octubre** se celebró el entrañable acto de presentación de los equipos del Club, en el Pabellón sito en las instalaciones de Padre Esplá. En dicho acto fueron presentados **todos y cada uno de los equipos**, recibiendo todos ellos el merecido apoyo del público asistente, especialmente a los más pequeños, el futuro de nuestro Club.



Montemar y la Federación de baloncesto firman un acuerdo de colaboración



El pasado **5 de diciembre**, Montemar y la Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana firmaron un importante **acuerdo de colaboración**. El acto de firma se celebró en la sala de Juntas del Club y en él estuvieron presentes *Salvador Fabregat*, presidente de la Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana, y *Jose Pedro García*, presidente de Montemar. Ambos estuvieron acompañados por *Juan Antonio Montesinos*, delegado de la sección de Baloncesto de Montemar, y por *Juan Miguel Sila*, delegado de la FBCV en Alicante.

El acuerdo establece un marco de colaboración deportiva, técnica, pedagógica y de formación entre ambas Instituciones, por el que la FBCV nombra oficialmente a **Montemar sede del Programa de Tecnificación de la Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana**.

Montemar pone a disposición del programa de tecnificación el **pabellón cubierto** de las instalaciones de Padre Esplá, entre dos y tres domingos al mes por la mañana, hasta finales del mes de mayo. Por su parte la FBCV difundirá el nombre de **Montemar** como **sede del Programa de Tecnificación** de la Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana, a través de sus diferentes medios de comunicación habituales.

Otras aportaciones de la FBCV al Club, en relación al presente acuerdo, es realizar **una actividad de entrenadores** o árbitros dentro del Plan de Formación Continua, y **cubrir los gastos arbitrales** de ciertos torneos organizados por **Montemar**.

VIII Torneo Cadete Ciudad de Alicante

Lo que comenzó hace tiempo como una aventura, ya es un proyecto plenamente consolidado tras años de trabajo, no en vano ya alcanza su octava edición. Sin duda hablamos del **Torneo Cadete "Ciudad de Alicante"**, organizado por la sección de Baloncesto del **Club** durante dos días del puente de diciembre.



En esta edición nuestro torneo contó con la presencia de los siguientes equipos: Ucam Murcia, CB Horta Godella, CB San Antonio de Cáceres, Real Canoe de Madrid, Molina Basket y el C.A. Montemar como anfitrión. Equipos de alto nivel que garantizaron un gran espectáculo baloncestístico.

Gran ambiente el vivido los días 5 y 6 de diciembre, sólo empañados levemente por la lluvia, que no impidió el normal desarrollo de los encuentros.



Al final, el CB San Antonio de Cáceres consiguió la victoria en un emocionante partido frente al Ucam Murcia.

Montemar por el mundo: Brasil

Los integrantes de la sección de baloncesto siguen recorriendo el mundo y haciendo llegar la imagen de **Montemar** allá donde van.



En esta ocasión nuestro gran **Eusebio Pastor "SEPI"** nos envía esta foto desde Maua Sao Paulo con los **"jirafinhas do basquete"**, futuros cracks de la canasta. En ese acto hizo entrega de una camiseta de **Montemar**, consiguiendo una vez más que el deporte, y en especial el baloncesto, traspase fronteras y una culturas.

Muy buena actuación de nuestros equipos femeninos de pádel

Liga por equipos FPCV 2016 Alicante



Gran final de temporada en el **Club**, en lo que a la competición por equipos de la provincia de Alicante se refiere.

Nuestro equipo **femenino "A"**, que actualmente milita en la máxima categoría de la liga Interclubs de la provincia de Alicante, consiguió un más que meritorio quinto puesto, lo que implica ser campeonas de la 1ª categoría "B". El equipo está formado por *Ana, Elisa, Lorena, Vanesa, Raquel, Estela, Maribel, Mar, Carla, Elena, Marisa, Nuria y Sandra*.



Por otro lado, el equipo **femenino "B"** consiguió una excepcional y disputada tercera plaza en la 3ª categoría de la misma liga Interclubs de Alicante. Alcanzaron las semifinales de la fase final, demostrando todo su potencial, perdiendo la misma por un apretado 2-1. La eliminatoria se decidió en el último punto del tercer set. Las componentes del equipo "B" son: *Syra, Cristina, Teresa, Maru, Sonia, Mar, Pilar, Natalia, Vero, Tati, Sandra, Najat, Paty, Marisa, Patricia, Esther y Belén*.

Balance positivo de Javier Ibáñez en el 2016



En 2016 nuestro monitor y director de la escuela de pádel, **Javier Ibáñez**, consiguió terminar la temporada en el tercer puesto del Ranking Alicantino y décimo del Ranking de la Comunidad Valenciana.

Además, fue seleccionado para representar a la Comunidad Valenciana el pasado mes de octubre en el Campeonato de España por Comunidades Autónomas, celebrado en Málaga, consiguiendo dejar a la selección valenciana en cuarta posición.

En diciembre se proclamó tercer clasificado por parejas en el Máster Final de la Comunidad Valenciana; un torneo donde sólo podían participar los 16 mejores jugadores clasificados. ¡Enhorabuena Javi! Un año excepcional.



La escuela de baile del Club llena el pabellón con sus festivales de navidad



La escuela de **Baile Moderno de la sede de la Albufereta** empezó el curso con mucha motivación y fuerza. Un año más estos pequeños bailarines aprenden cada día con mucha ilusión, divirtiéndose aprendiendo con esta actividad tan bonita, un enfoque lúdico muy importante a estas edades.

El **16 de diciembre** nuestros alumnos representaron su gran festival de Navidad, donde familiares y amigos llenaron el pabellón para apoyar y aplaudir a estos artistas y disfrutar de sus actuaciones.

Fue un evento muy divertido, original y con unas coreografías extraordinarias, que hicieron que cada niño brillara como una verdadera estrella.

Tras el descanso navideño, profesoras y alumnos se pusieron manos a la obra con los primeros pasos coreográficos y la preparación del ansiado **Musical** de fin de curso, que se celebrará en Junio en el Teatro Principal de Alicante. La propuesta para este año contará con las

tecnologías más modernas, y con una historia de fantasía y realidad que esperamos sea inolvidable para todos.

Las profesoras de Baile destacan el gran orgullo que sienten por los alumnos, ya que demuestran que disfrutan bailando enormemente, viven cada clase con pasión, tratando de mejorar día a día.

La escuela de **ballet y flamenco** despliega sus mejores pasos



La escuela de **Ballet y Flamenco** también tenía una cita con los padres. Fue unos días antes de Navidad, momento perfecto para hacer balance y mostrar lo aprendido en este primer trimestre de la temporada 2016/17.

Estamos muy satisfechos por el éxito de asistencia a la clase abierta, en la que nuestras alumnas demostraron los primeros pasos aprendidos durante el nuevo curso a su público más incondicional.

El **20 de diciembre** tuvo lugar dicha exhibición para los papás, mamás, abuelitos y abuelitas de las pequeñas bailarinas. No faltaron los villancicos ni las sevillanas navideñas, que muy alegremente danzaron nuestras preciosas intérpretes con una gran sonrisa en la cara. Y lo mejor de todo fue la constatación de lo aprendido, la gran mejora conseguida por todas las niñas a pesar del poco tiempo transcurrido, y la ilusión de un 2017 lleno de aprendizajes significativos.

¡Bailando bajo la lluvia!

Gala de Baile de la escuela de Padre Esplá Navidad 2016



e intérpretes de las artes escénicas, se enfundaron sus vestiduras de baile con la ilusión de hacer vibrar a todo un multitudinario público, que ocupaba cada rincón del pabellón de nuestro Club.

No, esta no fue la temática de la nueva gran Gala de Navidad de la Escuela de Baile del Club, en su sede de Padre Esplá, celebrada el pasado día 18 de diciembre.

Más bien fue.... Bailando... a pesar de la lluvia.

Ni la lluvia, ni el viento, ni el miedo a salir a la calle pudieron frenar nuestro clásico Festival de baile de Navidad.

Nada pudo parar a los más de 150 alumnos que, deseosos de mostrarnos su talento como bailarines

Un público ejemplar y animado, que a pesar de la lluvia disfrutó expectante y feliz del espectáculo de baile que, sin duda, una vez más fue todo un éxito. Todo ello avalado por la alta calidad en la puesta en escena realizada por una escuela que lleva más de 15 años de trayectoria en **Montemar**.

Felicitar una vez más a sus profesores y coreógrafos, **Alonso Ramos** y **Asun Herrero**, y como no a los integrantes de la **Escuela de Baile Montemar en su sede de Padre Esplá**. Y a un público fiel que, aun mojados y ateridos de frío, permanecieron firmes a su cita de baile navideña.



Una ilusionante temporada 2016/17

Otra temporada y nuevas ilusiones en la sección de Fútbol del Club. En el mes de octubre dieron comienzo las competiciones oficiales que organiza la **Federación de Fútbol de la Comunidad Valenciana**. Al cierre de estas líneas, estamos a punto de finalizar la primera vuelta de las mismas, desde la categoría Pre benjamín hasta Juvenil.

Como todas las temporadas, tenemos equipos compitiendo en todas las categorías, además de otro equipo pre benjamín, el "B", que está compitiendo en la Liga de **Escuelas de Fútbol base de Alicante**, y el grupo de **Escuela**, el de los más pequeños, con niños de edades comprendidas entre los 4 y 6 años.



Escuela



Pre-Benjamín A



Pre-Benjamín B



Benjamín A



Benjamín B



Alevín A



Alevín B



Infantil A



Infantil B



Infantil C



Cadete



Juvenil

Nuestros 11 equipos están dándolo todo y consiguiendo buenos resultados en los distintos grupos que nos han tocado, y será a finales del mes de Mayo cuando recogeremos los frutos de esta larga temporada.



En otro orden de cosas, y dentro del acuerdo de colaboración con el **Hércules CF**, el mismo nos hace entrega de invitaciones de manera periódica, para que los que forman parte de nuestra Escuela puedan disfrutar de los partidos que el Hércules disputa en el estadio Rico Pérez.

Y por último, destacar que apenas finalizadas las vacaciones de Navidad, recibimos una carta oficial de la Federación de Fútbol de la Comunidad Valenciana, con la gran noticia de que nuestra jugadora **Ángela Popova**, era convocada para un **entrenamiento oficial de la Selección Valenciana femenina sub-12**. Dicho entrenamiento tuvo lugar el pasado 12 de enero en la Ciudad Deportiva de Elche.



El Legmeervogels en Montemar



Los pasados 11 y 12 de enero recibimos la visita del equipo de **fútbol holandés Legmeervogels**, el cual desarrolló dos sesiones de entrenamiento en el campo de fútbol-11 de **Montemar**.

El equipo holandés aprovechó estas semanas de intenso frío en Europa, para desarrollar un Stage de entrenamientos en el **Club**, y disfrutar del excelente clima alicantino y de las instalaciones únicas que ofrece **Montemar**. El Legmeervogels pertenece a la Liga que en Holanda denominan 1ª clase A y procede de Uithoorn, a unos 25 km. al sur de Ámsterdam.

El equipo holandés se ha mostrado estusiasado por las instalaciones de **Montemar**, por el buen estado del campo de fútbol y la modernidad de sus instalaciones y servicios.

Hay varios acuerdos internacionales cerrados para los próximos meses, en varios deportes, lo que va a suponer un incremento del uso de instalaciones deportivas del **Club** procedentes de colectivos internacionales.

Gala anual de premios de la Federación de Fútbol



El pasado 28 de Noviembre la **Federación de Fútbol de la Comunidad Valenciana** celebró la tradicional Gala de Entrega de Premios y Trofeos, correspondiente a la pasada campaña deportiva 2015/16.

El Palacio de Congresos de la capital del Turia fue el lugar elegido para

la celebración. Un acto en el que la institución federativa entregó los trofeos de Campeón a los equipos aficionados y juveniles de la pasada temporada, y reconoció los méritos de diferentes estamentos como clubs, directivos,

entrenadores, árbitros, así como también jugadores que alcanzaron la internacionalidad con la Selección Española en diferentes categorías.

Dentro de la categoría de directivos, nuestro delegado de la sección de fútbol, **JuanMa**, recibió una placa en reconocimiento a su labor y dedicación a nuestra Escuela de Fútbol.



Un galardón que sólo recibieron dos personas de Alicante y provincia, dentro de este apartado de reconocimientos a Directivos.

Nuestro conjunto infantil "A" entre los mejores de España

Comenzábamos la temporada con la participación en el Nivel Base de conjuntos, al que nuestra sección acudía con cuatro equipos: un alevín, dos infantiles y un cadete.

El 10 de Noviembre partimos hacia Valladolid, donde el Pabellón Pisuerga acogía el **Campeonato Nacional Base de Conjuntos**. Nuestro Club estaba representado por un equipo alevín y otro infantil.



Conjunto Infantil A

Nuestro conjunto infantil "A" formado por *Lucía Martínez, Marina Papí, Mireia Caballero, María Patricia Stefanita y Lucía Dato*, participaba con un ejercicio de 5 pares de mazas, bajo los acordes de un fragmento de la banda sonora de la película "West Side Story".

Nuestras montemarinas salieron al tapiz con más fuerza que nunca; su máxima concentración, el dinamismo de la composición y la perfecta ejecución del ejercicio emocionó a jueces y público asistente, lo que les valió la undécima posición de un total de 98 conjuntos procedentes de toda la geografía española.

Por otro lado, nuestras alevines, *Marta Jover, Irene Rubio, Aleksandra Stroganova, Lorena Salido, Sabina Elena*



Conjunto Alevín

Trifán y Alejandra Cano, debutantes en un Nacional, tras realizar su alegre ejercicio de cinco cuerdas, finalizaron el campeonato en una excelente trigésimo séptima posición de un total de 72 conjuntos.

El infantil "B", formado por *Triana Sujún Baeza, María Ribes, Lucía García, Raquel Cerdá y Noa Beteille*, con su elegante tabla de 5 pares de mazas al son de una música tradicional húngara de Brahms, quedó a las puertas de la clasificación en el Autonómico.



Conjunto Infantil B

Por su parte, el conjunto cadete, cuyas integrantes fueron *Ana Fraile, Lucía Jaime, Alejandra Paricio, Sonia Valencia, Estela Monzó y Marta Platillero*, con una preciosa composición de cintas y pelotas, también quedó a tan sólo 0, 10 puntos de la clasificación para el Nacional.

¡ENHORABUENA A TODAS POR EL TRABAJO REALIZADO, Y AHORA A AFRONTAR NUEVOS RETOS!



Conjunto Cadete

Éxito total en la Liga Alicantina

Durante los meses de Octubre y Noviembre participamos un año más en la liga alicantina.

Torneos no federados donde las gimnastas de la cantera empiezan a coger experiencia en la competición. Los cinco conjuntos presentados dejaron el pabellón bien alto con la obtención en la fase final de numerosos metales:

CONJUNTO PRE-BENJAMÍN: compuesto por *Adriana, Edna, Jimena, Lucía y Paula*, **MEDALLA DE PLATA.**

CONJUNTO BENJAMÍN: integrado por *Isabel, Alba, Cristina, Laura, Marina y Rocío*, **MEDALLA DE ORO.**

CONJUNTO ALEVÍN: formado por *Lucía, Estela, María, Mar, Mireia y Elena*, **MEDALLA DE BRONCE.**

CONJUNTO INFANTIL: cuyas integrantes son *Alba, Ángela, Claudia, Marta, Nerea y Paula*, **SEXTO CLASIFICADO.**

CONJUNTO CADETE: constituido por *Mireia, Cristina, Andrea, Laura, M^a Ángeles y Marina* **MEDALLA DE PLATA.**

¡ENHORABUENA POR ESTOS MAGNÍFICOS RESULTADOS!



Conjunto Alevín Interclub



Conjunto Pre- Benjamín Interclub



Conjunto Infantil Interclub



Conjunto Benjamín Interclub



Conjunto Cadete Interclub

Volvemos al Nivel Absoluto

Tras unos cuantos años de parón en el máximo nivel Nacional, nuestro Club volvió a participar en el mismo con las gimnastas más veteranas de la sección.

Beatriz Poyatos, Carmen Ruano, María Adán, María González y Marina Abad, con un complicado ejercicio de 5 cintas bajo los acordes de AC/DC, se proclamaron **Subcampeonas Provinciales**. A pesar de los años de experiencia en los tapices, los nervios de este tipo de competiciones las relegaron al sexto puesto en la fase Autonómica celebrada en Ribarroja, a tan solo una décima de la clasificación para el Nacional.



¡ENHORABUENA POR EL TRABAJO REALIZADO Y A PREPARAR LA SIGUIENTE COMPETICIÓN!

Broche de oro a la temporada con el Infantil Federación

Nuestro conjunto infantil del nivel Federación, compuesto por Marta Portero, Alejandra Manzanaro, Mireia González, Eva M^a Cegarra, Altea López, Nicoleta Lan Díez y María Sintés, ponía el pasado 19 de Noviembre el mejor broche final posible a la temporada de competiciones, consiguiendo en el Autonómico, celebrado en Alcora (Castellón), la **MEDALLA DE ORO AUTONÓMICA**.

Con una espectacular composición de 5 pares de mazas y una música de "El Rey León", nuestras "panteras", que partían como Campeonas Provinciales, demostraron que el esfuerzo y trabajo realizado tiene su recompensa, esta vez en forma de medalla de Oro.

¡MUCHAS FELICIDADES!



Festival de Navidad

El pasado 19 de Diciembre cerramos la temporada con la celebración del tradicional **Festival de Navidad**, en el que familiares y amigos llenaron las gradas de nuestro **Pabellón de Padre Esplá**.

Un total de 200 gimnastas pasaron por el tapiz. La sección de competición nos mostró los ejercicios con los que han defendido el nombre de nuestro Club esta tempora-

da de conjuntos. Las escuelas de la Albufereta y Padre Esplá nos interpretaron unas coreografías navideñas cargadas de cariño e ilusión, preparadas para la ocasión y con las que han demostrado todo lo que han aprendido este primer trimestre.

Una velada divertida y entrañable que dio paso a las vacaciones de Navidad.



Escuela Pequeñas Albufera



Escuela Pequeñas Padre Esplá



Escuela Mayores Albufera



Escuela Mayores Padre Esplá

Desde estas páginas felicitamos a nuestra sección de gimnasia rítmica, que ha incrementado notablemente su cantera, contando en la actualidad con 214 gimnastas. Grandes luchadoras que, bajo el lema "la unión hace la fuerza", hacen de la práctica de este deporte una forma de vida.

Una vez más queremos dar las gracias a las entrenadoras que hacen que todo esto sea posible: **Jéssica Salido, Nuria Salido, Cristina Climent, M^a José Carbonell, Noelia Gómez, Gloria Rico y Carmen Ruano.**



Intensa actividad competitiva en la escuela de judo

Liga Judito



I Jornada de la liga Judito en Onteniente. Comenzamos la temporada de competiciones con mucha ilusión, en este clásico del Judo de nuestra Comunidad. La primera cita tuvo lugar el **22 de octubre** y los mejores resultados de nuestros judocas fueron los siguientes:

Ulises Borg Plata
Rafa Alex Bronce

II jornada de la liga Judito se disputó en Torrevieja el **13 de noviembre**. Disfrutamos de un gran día de judo, acompañado de medallas para nuestros deportistas:

Ulises Borg Plata
Samuel Torrecillas Plata
Adrián Castro Bronce

III jornada de la liga Judito .Participamos en la tercera jornada de la liga Judito el **10 de diciembre** en Benicarlup. Gran equipo y grandes judocas que no dejan de darnos alegrías por doquier y medallas sin cesar.

Gonzalo Nozal Plata
Adrián Castro Plata



Festival deportivo de la escuela de judo Isabel Fernández y Montemar

Primer festival de la temporada

El sábado **12 de noviembre** organizamos en el Centro de tecnificación nuestro festival-competición, donde disfrutamos de mucho judo. Bajo la dirección de nuestra **Campeona Olímpica, Isabel Fernández**.



Interprovincial en Valencia

Competición de alto nivel

Nuestros judocas infantiles y cadetes hicieron un excelente papel en el **Campeonato Interprovincial** celebrado en Valencia el **20 de Noviembre**. Siempre formando parte de las competiciones más importantes.



San Silvestre

Despedimos el año



Un año más disfrutamos de la **San Silvestre** el 23 de diciembre. Si duda la San Silvestre alicantina se ha convertido en una cita ineludible, así como una divertida y atractiva forma de hacer deporte y despedir el año de

una forma activa y saludable. El ambiente es formidable, la motivación muy alta, en una carrera donde lo importante es participar y hacerlo con alegría y entusiasmo, como así fue.

Copa de Europa



Del 2 al 5 de Noviembre se disputó la **Copa de Europa de Patinaje** en Bolonia (Italia). Cuatro de nuestros patinadores fueron seleccionados por la Federación Nacional, en la modalidad de Solo Danza.

Kilian Gomis, tras quedar Campeón de España en esta modalidad en categoría Juvenil, quedó a un pasito de subir al podio. Obtuvo un 4º lugar.

Javier Soler Villora, que consiguió la medalla de bronce en el nacional en categoría juvenil, consiguió una 6ª posición.

Carolina Marchante Rodríguez, medalla de bronce en el nacional en la categoría juvenil, no tuvo mucha suerte en las obligatorias, pero en la libre hizo muy buen papel obteniendo una 7ª posición, aunque al final quedó la 16ª.

Leire Fernández-Demera Martínez, que consiguió la medalla de bronce en el nacional en categoría cadete, obtuvo una 13ª posición.

Por primera vez cuatro patinadores de nuestro club y de la Federación Valenciana fueron seleccionados por la Federación nacional para defender los colores de España en un internacional en la modalidad de solo danza.

Nos sentimos muy orgullosos, y por ello tenemos que felicitar a estos deportistas por su trabajo tan bien realizado; una merecidísima recompensa, siempre llevando el nombre de nuestro club a lo más alto.

Ahora a seguir trabajando para la temporada 2017.

Reconocimiento

La Concejal de deportes, *Eva Montesinos*, recibió a *Kilian Gomis* y a *Carolina Marchante*, patinadores de *Montemar* junto a su entrenadora *Sonia Eguía*.



Kilian, consiguió la medalla de bronce en el Campeonato de Europa de Patinaje Artístico 2016 (categoría juvenil), celebrado en Friburgo (Alemania); en 2015 fue cuarto de Europa en la categoría cadete. Por su parte *Carolina*, consiguió la medalla de bronce en el Campeonato de España de Solo Danza (juvenil), celebrado en Fuengirola, así como la medalla de Oro en el campeonato autonómico, ambas en el 2016. Enorme éxito para el deporte alicantino que recompensa todo el esfuerzo y trabajo realizado. **¡Felicidades!**

Trofeo de Otoño



El 12 y 13 de noviembre nuestros patinadores de iniciación y competición participaron en el **Trofeo de Otoño** que se celebró en el **Club Tesoro de Villena**, con muy buenos resultados.

Los patinadores que obtuvieron medalla o el pase al siguiente nivel fueron:

- Nivel C**
Andrea Rivas Alcalá - 5ª Posición. Pasa al nivel B
- Nivel B**
Dana Huertas Hernáiz - Bronce. Pasa al nivel A
Marina Camacho Manzano - 4ª Posición Pasa al nivel A
- Nivel A**
Cristina Caparrós Antón - Bronce
- Nivel Aptitud**
Carmen García Herrero - Bronce

Pase de Nivel Otoño



También en el mes de Noviembre, en concreto el fin de semana días 19 Y 20, nuestros patinadores de iniciación participaron en el **III Pase de Nivel** que se celebró en nuestro Club.

Participaron 56 patinadores de nuestro club, y dos de ellos pasaron el último escollo por lo que ya han conseguido estar en competición, y pasaron al siguiente nivel.

NIVEL D: PASARON AL NIVEL C

- Daniela Pérez Nava
- Julia Cremades Soler
- Sara Ibáñez Pérez
- Alejandra Sánchez Aguilar
- Naiara Martínez Escudero
- Estela Díaz Hernández
- Iago Vázquez Blanco
- Marian Punzanó Castelló
- Antia Vázquez Blanco
- Sara Cañavate Climent
- Artem Pisotskyy
- Laura Avendaño Jeft

NIVEL C: PASARON AL NIVEL B

- Begoña Soler Lázaro
- Lucía Lerma Martín-Aragón
- María Casasempere Beviá
- Inés Lagerlof Vicedo
- Laura Pastor Díaz
- Deba Peláez Noguera
- Itziar González Iborra
- Teresa Criado Candela
- Ariadna Masero Pérez
- Aitana Serna Miñarro
- Ángela Molina Lloret
- Isabel Fluixá Pallarés
- Noelia Palao Urru
- Candela Ruiz González
- Jana Escoto Sousa

NIVEL B: PASARON AL NIVEL A

- Noelia Naomi Lavayen Quimís
- Macarena Martínez Lorente
- Nuria Gómez Molina-Martell
- Lucía López Lillo
- Itziar González Iborra
- Lilith Alcaraz Francés
- Pilar de La Vega Montero

NIVEL A: PASARON AL NIVEL APTITUD

- Cristina Caparrós Antón
- Candela Isidro Pérez
- Nairá García Zapolianenko

EN LA MODALIDAD DE SOLO DANZA NIVEL C

- Itziar González Iborra

NIVEL B 2ª DANZA

- Inés González Fulgencio

PASAN A COMPETICIÓN

- Nairá García Zapolianenko pasa a competición EN LA MODALIDAD DE LIBRE

- Itziar González Iborra pasa a competición EN LA MODALIDAD DE SOLO DANZA

Magníficos resultados de nuestra cantera. Desde estas líneas felicitar el buen trabajo de nuestros entrenadores y monitores: *Sofía Alemán*, *Noelia Nuñez*, *Carolina Marchante* y *Kilian Gomis*.

Y felicitar a los patinadores que han pasado de Nivel. Y a los que no, os animamos a seguir trabajando. **¡Ahora a preparar la nueva temporada 2017 con las mismas ganas!**

Trofeo Federación



Los días 3 y 4 de Diciembre se celebró en Alginet (Valencia) el **Trofeo Federación**, en el que participaron los mejores patinadores de nuestra comunidad. **Montemar** estuvo representado por los siguientes deportistas:

EN LA MODALIDAD DE SOLO DANZA:

- Alisa Pisotska**, categoría alevín, Medalla de Plata
- Lucía Sevilla Pérez**, categoría alevín, 6ª Clasificada
- Lucía Riera González**, categoría alevín, no pudo participar por lesión.
- Alicia Punzano Castelló**, categoría infantil, Medalla de Plata
- Júlia Fernández Beltrán**, categoría infantil, Medalla de Bronce
- Carmen García Herrero**, categoría infantil, 5ª Clasificada
- Lucía Ferrándiz Romero**, categoría infantil, 6ª Clasificada

Nuestras patinadoras de la categoría cadete, **Paula Gallego Morcillo** no participó a causa de una lesión, y **Leire Fernández Demera Martínez** no pudo participar por estar enferma.

- Carolina Marchante Rodríguez**, categoría juvenil femenino, Medalla de Oro
- Sandra Giménez Cortés**, categoría Juvenil femenino, Medalla de Bronce
- Kilian Gomis Sánchez**, Medalla de Oro
- Javier Soler Villora**, en la categoría Juvenil masculino, Medalla de Plata
- Aixa María Rodas Pérez**, en la categoría Junior, Medalla de Oro
- Arantzasu Aliaga Beneyto**, en la categoría Senior, Medalla de Oro

EN LA MODALIDAD DE LIBRE:

- Alisa Pisotska**, categoría Alevín, 8ª Clasificada
- Elena Rivero Gutiérrez**, en la categoría juvenil femenino, Medalla de Oro.
- Kilian Gomis Sánchez**, en categoría juvenil, Medalla de Oro

Se hizo un homenaje a los patinadores que habían representado a nuestra comunidad en los nacionales e internacionales, de los cuales de nuestro club en nacionales fueron 12 patinadores y 4 internacionales.

Desde aquí felicitarlos a todos y desearles una pronta recuperación a nuestros deportistas.

Gran Equipo..... Arriba Montemar!!!!!!



Reconocimiento de Montemar a Kilian Gomis por sus resultados en 2016

El presidente del Club, **Jose Pedro García**, brindó un merecido reconocimiento a nuestro patinador **Kilian Gomis Sánchez**, por sus resultados durante el año 2016, tanto en la modalidad de libre como en la de solo danza.

Modalidad de Libre:

- Campeón Provincial
- Campeón Autonómico
- Subcampeón de España
- TERCERO DE EUROPA

Modalidad de Solo Danza

- Campeón Autonómico
- Campeón de España
- CUARTO DE LA COPA DE EUROPA



Enhorabuena a nuestro patinador, el trabajo tiene su recompensa, ahora a por el 2017 con más ilusión que nunca.

Festival de Navidad



El 20 de Diciembre fue el festival de nuestra escuela de Patinaje. **iRegistramos un lleno total! iFue impresionante!** En el pabellón no cabía ni un alfiler.

Gran participación de la escuela con sus **240 patinadores** reunidos para este gran evento. Todos los niños lo pasaron genial y nosotros con ellos y con sus exhibiciones. Excepcional trabajo de nuestros monitores y entrenadores: **Sonia Eguia, Arancha Aliaga, Noelia Nuñez, Sofía Alemán, Carolina Marchante y Kilian Gomis.**

iUn gran día para recordar!



Exámenes pase de cinturón (KYUS)



En el mes de diciembre se realizó el examen de pase de grado a la alumna de la sección infantil Sofía Reche, ya que en junio no pudo asistir al mismo. Desde aquí le damos la enhorabuena por su esfuerzo y constancia para superar el mismo.

Cena de navidad



Una temporada más los alumnos adultos de la escuela de Karate se juntaron para celebrar la Navidad. No todo es entrenar, también hay momentos para compartir y disfrutar de la amistad.

Exhibición navidad 2016

El pasado día 21 de diciembre, los alumnos de la sección infantil prepararon una demostración de los diferentes contenidos trabajados durante la presente temporada, para deleite de sus familiares. Los aprendizajes han sido muy significativos hasta la fecha, y les auguramos a los alumnos una destacada progresión en los próximos meses **¡Enhorabuena por el trabajo realizado!**



¿PRACTICAR KARATE? ¿A TU EDAD?

Xavier Serraïma, estudiante de karate, nos relata en este artículo las sensaciones de los practicantes que rondan o sobrepasan los 50 años...

Los practicantes de este arte marcial que rondamos -o incluso sobrepasamos- la cincuenta, nos vemos obligados a responder a esta pregunta a menudo. Confieso que muchas veces, cuando me preguntan si hago deporte, respondo con un evasivo «sí, voy un poco al gimnasio», lo que me ahorra muchas otras explicaciones posteriores.

La amplia difusión de la que ha disfrutado el karate gracias al cine ha tenido una parte positiva y otra negativa. Si por un lado ha alcanzado una inmensa popularidad, por el otro se ha visto perjudicado por una imagen totalmente distorsionada. La mayoría de la gente, cuando se imagina un entrenamiento de karate piensa en un grupo de jóvenes intercambiándose tortazos con cierta técnica, eso sí, levantando la pierna bien alto mientras profieren gritos salvajes. En un lugar así, lógicamente, no habría lugar para la gente de mi edad. Nada más lejos de la realidad.

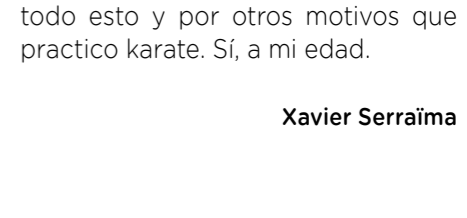
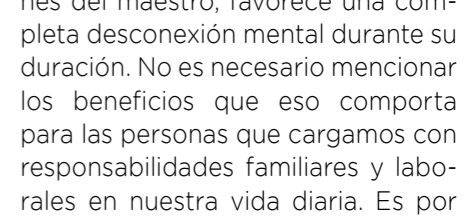
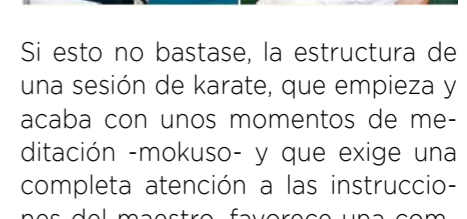
Para empezar, nosotros no hablamos de entrenamiento sino de clase, ya que consideramos que el karate es más una disciplina que se aprende que un deporte que se entrena. Una clase de karate empieza por un calentamiento meticuloso y controlado, seguido de unos ejercicios destinados a mejorar la flexibilidad, de acuerdo con las posibilidades de cada uno. A continuación, se repasan las técnicas básicas, llamado kihon.

Finalmente, la parte más técnica de la clase se puede destinar a estudiar las interacciones ataque-defensa por parejas, o al trabajo de alguno o algunos de los katas existentes. Los katas, series establecidas de mo-

vimientos de brazos y piernas combinados con desplazamientos, recogen la esencia y la sabiduría más antigua de este arte marcial. Hay muchos y con diferente grado de dificultad, y se pueden estudiar y practicar a lo largo de toda una vida. Por último, la sesión termina con algunos ejercicios físicos seguidos de los estiramientos pertinentes.

Como podéis ver, es bastante tranquilo y apto para todas las edades. «¿Y el combate? -preguntaréis-, ¿no hay combate?». Lo que técnicamente llamamos kumite es tan solo un aspecto del karate tradicional, si bien es cierto que es la parte más conocida y deportiva y, por tanto, los jóvenes competidores la deben entrenar asiduamente. Pero, los que ya pasamos de una cierta edad, realizamos los ejercicios de combate por parejas en menor medida, siempre de forma controlada, evitando contacto y lesiones. Por ponerlo de otra forma, yo nunca he acudido al trabajo con un ojo morado ni nada que se le parezca.

No obstante, aún puede haber alguien que considere la elección del karate en vez de otra actividad física una excentricidad, ya que cualquier otro deporte serviría igualmente. He practicado muchos deportes -tenis de mesa a nivel de competición, escalada, esquí de montaña, balonmano, tenis, natación, bicicleta, etc., y ninguno de ellos me ha aportado tanto. El karate añade a un desarrollo muscular completo y totalmente bilateral, un trabajo de potenciación de la resistencia y el fondo, además de una mejora de la elasticidad, adecuándose siempre a las condiciones físicas y la edad de cada practicante, con el único objetivo de superarse cada día a uno mismo. Esto lo convierte en una de las actividades en las que menor número de lesiones se producen entre los veteranos.



Si esto no bastase, la estructura de una sesión de karate, que empieza y acaba con unos momentos de meditación -mokuso- y que exige una completa atención a las instrucciones del maestro, favorece una completa desconexión mental durante su duración. No es necesario mencionar los beneficios que eso comporta para las personas que cargamos con responsabilidades familiares y laborales en nuestra vida diaria. Es por todo esto y por otros motivos que practico karate. Sí, a mi edad.

Xavier Serraïma

